



Ciudad de Bloomington
Departamento para la Comunidad y la Familia

Boletín Comunitario



Portada por Israel Ruiz



Cielito Lindo

Por: Sandy Lopez

Migracion: Parte de la naturaleza del humano???

En este clima antimigrante que ultimamente nos encontramos, decidi a buscar de donde y porque decidimos migrar a otras tierras, ojala que les guste :).

La emigración consiste en dejar la región de origen para establecerse en otra región. Forma parte del concepto más amplio de las migraciones de población, las cuales abarcan tanto la emigración (salida de personas hacia otras partes) como la inmigración (personas venidas de otras partes). Podría decirse que la emigración termina donde comienza la inmigración. Los países que registran más emigración en la actualidad son los pertenecientes al denominado Tercer Mundo o países en vías de desarrollo, pero en otras épocas fueron los europeos quienes emigraron a otras naciones en busca de una vida mejor y mucho antes, los africanos y asiáticos que buscaron nuevos lugares donde establecerse en otros continentes.

Las razones que tienen las personas para emigrar de sus países son generalmente complejas y diversas. Las más frecuentes son:

- Problemas referidos al nivel de vida: los países o lugares de fuerte emigración suelen tener un nivel de vida bajo, una economía poco diversificada, tasas de desempleo y subempleo altas, desbalance entre las numerosas necesidades de importación y la escasez de productos de exportación, salarios bajos, situación socioeconómica precaria y otras. Con la emigración se busca superar estos problemas y alcanzar unas mejores expectativas de vida.
- Razones de tipo político: sistema político poco democrático, con leyes de asistencia social insuficientes o casi inexistentes, escasa transparencia en la administración de los servicios públicos con la consiguiente corrupción, etc.
- Persecuciones internas en el país por razones raciales, políticas o religiosas. Las razones políticas suelen ser bastante traumáticas y que pueden terminar en el exilio, tanto si es forzado como voluntario.
- Guerras, tanto internas como internacionales, dando lugar a desplazamientos masivos y forzosos de millones de personas anualmente. Se destacan en este sentido los grandes desplazamientos ocurridos durante la segunda guerra mundial y en el periodo de la postguerra, que afectaron a muchos millones de personas.
- Razones medioambientales (catástrofes naturales, clima más favorable, etc.).

Casi toda la historia de la humanidad es la historia de las emigraciones. Suponiendo que el Homo erectus haya aparecido en África, el resto de la población mundial es descendiente de emigrantes.

Las emigraciones reflejan uno de los problemas más graves que enfrenta hoy la humanidad y que se refiere a la desigualdad creciente desde el punto de vista del nivel de vida, tanto entre países diversos, como entre grupos humanos, clases económicas o sociales y hasta entre individuos de un mismo grupo, clase o país.

En la Edad Antigua se realizaron muchas emigraciones masivas por razones religiosas o por guerras entre pueblos de religión y/o cultura diferentes.

Y en la Edad Moderna, muchas de las emigraciones más o menos masivas obedecieron a expulsiones por motivos religiosos, como la expulsión de los judíos sefarditas y de los moriscos en el reino de España.

Por su parte, la religión musulmana comienza con la Hégira o huida de Mahoma el año 622 de nuestra Era (precisamente, la palabra Hégira en árabe significa emigración en español). Y la expansión musulmana se debió, fundamentalmente, a la prédica de la Guerra Santa por parte de los sultanes musulmanes, involucrando esta expansión a millones de personas en Asia, África y Europa. Y también es cuando una persona emigra desde su país natal hasta otra.

Noticias de Hábitat para la Humanidad



Hábitat para la humanidad tendrá horas de oficina para que los individuos de habla hispana vengam hacer preguntas acerca del proceso de la compra de su casa. Las horas de oficina serán del 1:30 - 3: 00 de la tarde los sábados . Para calificar para hábitat para la humanidad, usted debe tener una necesidad de casa, una capacidad de pagar la casa, y una buena voluntad de compañerismo y de poner en la equidad el sudor (tiempo voluntario). Venga y visítenos por favor durante horas de oficina si usted tiene preguntas.



Saludos desde El Centro Comunal Latino! Por favor lea a continuación y aumente su conocimiento sobre un tema de salud muy relevante en nuestros días, las enfermedades cardiovasculares. Sabías que las enfermedades cardiovasculares afectan en gran medida a la población latina residente en los Estados Unidos? Para obtener más información relacionada a este y otros temas de salud, comuníquese con El Centro Comunal Latino., estamos para ayudarles!

QUIZ SOBRE EL COLESTEROL

1) Que es el colesterol?

- A. una pieza de hueso en la sangre
- B. grasa en los músculos
- C. es un esterol que se encuentra en los tejidos
- D. un dolor en el pie

2) Cuantos tipos de colesterol existen?

- A. un tipo: lípido de alta densidad (HDL)
- B. dos tipos: lípido de alta densidad y lípido de baja densidad (LDL)
- C. cuatro tipos: LDL, HDL, lípidos mas o menos densos, lípidos malos
- D. ocho tipos

3) Que es el colesterol bueno?

- A. lípidos de alta densidad
- B. lípidos de baja densidad
- C. lípidos mas o menos densos
- D. lípidos del pie

4) Que es el colesterol malo?

- A. lípidos de alta densidad
- B. lípidos de baja densidad
- C. lípidos mas o menos densos
- D. lípidos del pie

5) Como puedo reducir el colesterol malo?

- A. Tomar mucha gaseosa
- B. Comer comidas fritas
- C. Tomar mucha agua
- D. Hacer ejercicio y tener una dieta balanceada

6) Como puedo mejorar mi nivel de colesterol bueno?

- A. Dejar de fumar
- B. Bajar de peso

- C. Comer mas fibra
- D. Hacer ejercicios

7) Que comidas mejoran mi colesterol bueno?

- A. Papas fritas
- B. Arroz y frijoles
- C. Carnes
- D. Frutas y vegetales

8) Que comidas son los peores para mi colesterol?

- A. Mantequilla de maní
- B. Pescado
- C. Avena
- D. Comidas con mucha grasa

9) Que nivel de colesterol malo es peligroso?

- A. 85
- B. 100
- C. 120
- D. 200

10) Que nivel de colesterol bueno debo tener?

- A. 60 o mas
- B. 20
- C. 30
- D. 50

*10-A
9-D - LO MEJOR ES MENOS DE 100
OPCIONES!
8-D - LAS DEMAS SON BUENAS*

*7-D
6-TODOS!
5-D
4-B
3-A
2-B
1-C*

Respuestas



Vivencias.
Vivencias.

Por: Ramón Tristani
Palabras al Cansado

"...me dio lengua de sabios, para saber hablar palabras al cansado; despertará mi oído para que oiga como los sabios."

No es fácil la vida. Como decían allá en mi tierra: "Nadie sabe lo que hay en la olla, excepto la cuchara que la menea." Lo que se esconde detrás de una aparente fachada de gozo, tranquilidad, y ecuanimidad, muchas veces es una tristeza, un dolor, una sensación de vacío que no se puede llenar con nada. Las estadísticas de suicidios, particularmente entre la juventud, son alarmantes. El desaliento es patrimonio de todos. Duele ver que otros prosperan mientras uno trabaja y trabaja sin recibir los beneficios que aquellos reciben sin merecerlos. La injusticia duele y se traduce en cansancio, en un cansancio que no se quita. Tal es la naturaleza del cansancio que muchos padecen en silencio.

Los patronos invierten dinero y recursos en gente que habla optimismo y "victoria" para motivar a los empleados a producir más. Se presupone que todo lo que la gente necesita es un "pep talk" de vez en cuando y por supuesto el propósito es que produzcan más. A nadie le importa el cómo se siente la gente. Lo que importa es el dinero que pueden producir. Esa es la sociedad en que vivimos. El ser interior se muere mientras el exterior viste su sonrisa de payaso, produciendo a costa de un agotamiento interior que cansa más y más.

El mundo necesita gente que sepa oír, que tenga oído de sabios, que pueda escuchar lo que no sale por los labios pero que se manifiesta en un gesto, en una mirada y a veces en una sonrisa que más parece una mueca. ¿Dónde aprendemos a oír como los sabios? Lo aprendemos acercando el oído a nuestro propio ser interior. El mejor maestro suele estar dentro de nosotros. No hay tanta diferencia entre unos y otros. Los males que nos aquejan, el dolor y el desaliento, la tristeza y la amargura, son cosas que todos sufrimos en un momento u otro de nuestra vida. Cuando prestamos atención a lo que se bate dentro de nosotros y no lo ignoramos por lo general desarrollamos el oído interior que se necesita para oír como los sabios.

El oír como los sabios también nos capacita para hablar palabras al que está cansado. ¡Hay tanta gente cansada en este mundo! Lo menos que el cansado necesita es un "pep talk". Yo respeto a los que se dedican (y se hacen ricos) motivando a otros. No obstante, me parece a mí, que de vez en cuando necesitamos hablar con alguien que tenga "oído de sabios", alguien en quien podamos confiar, alguien que sea un "pecho fiel" y que también sepa hablar palabras al que está cansado. Palabras que lleguen al corazón, que entiendan y sanen. Palabras que sean un bálsamo aunque no salgan de los labios.

Una simple palabra puede destrozar al más fuerte. De la misma manera una palabra que fluye de un corazón sincero edifica, sana y fortalece. El mundo necesita pechos fieles, gente delante de los cuales no tengamos que usar una careta de "victoria" mostrando exteriormente lo que no sentimos en nuestro interior. Gente que oiga como los sabios y que sepa hablar palabras al cansado.

ULTIMATE GARAGE
Automotive Center

\$25
Cambio de aceite

AHORA CON NUESTRO NUEVO HORARIO

Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm	Diagnosticos por computadora Suspencion
SABADO 8:00 am a 5:30 pm	Afinaciones Reparacion y venta de llantas Calefaccion y aire acondicionado Sistema electrico

Visitanos a nuestra pagina web:
WWW.UltimateGarageLLP.com

Gratis acceso de internet	Tel: 812-333-3130
Estamos ubicados en: 2521 West 3rd st. Bloomington in 47404	Servicio de grua 24hrs Tel: 812-360-1219

Cupon

10% de descuento
en cualquier reparacion*

*Este descuento solo se aplica en precios regulares v no es valido con otras ofertas



Hola Bloomington el único programa en Español en nuestra área

No te lo pierdas todos
Viernes 6 p.m.

91.3 FM



98.1 FM

Feria de Salud Latino

**Cuando: domingo, 10 de abril
1:30pm-3pm**



Vacunas de H1N1

Exámenes de Visión y Oído

Pruebas de VIH

Exámenes de Plomo y Glucosa

Actividades para los niños

Información sobre servicios de la comunidad

Premios y Botanas Gratuitos

Y mucho más...

Donde: Centro catolico St. Paul en el 1413 de la calle 17

Presentado Por: El Centro Comunal Latino Positive Link, IU Health
St Paul Catholic Center



DISEÑO GRAFICO PROFESIONAL

- Invitaciones personalizadas para tus eventos
- Volantes •mantas •posters •logotipos
- Tarjetas de presentacion
- Reparacion de fotografias viejas o rotas
- Escaneo de imagenes (te guardo tus fotos en un cd)



ASESORIA EN COMPUTACION E INTERNET BASICOS

BAJA TUS CANCIONES DE INTERNET, MANDA DINERO A CUALQUIER PAIS POR INTERNET,
HABLA POR TELEFONO GRATIS, GRABA DVD'S Y MAS...

TENEMOS LO QUE NECESITAS, SOLO PREGUNTA

INFORMES: Israel Ruz ☎ 812-360-8084



Derechos Civiles en los Estados Unidos

Los derechos civiles son derechos legales que protegen nuestra libertad de un atropello injustificado por el gobierno. Se aseguran de nuestra oportunidad de participar en la vida civil y política de nuestro país y las comunidades, sin discriminación o represión. En los Estados Unidos, estos derechos incluyen la protección contra la discriminación por motivos de raza, origen nacional, sexo, religión, edad u orientación sexual, la libertad de ideas, la libertad de expresión y la libertad de religión. La mayor parte de nuestros derechos civiles se encuentran en las diversas enmiendas a la Constitución de los Estados Unidos.

La Primera Enmienda de la Constitución de los Estados Unidos:

El Congreso no hará ninguna ley respecto al establecimiento de religión, o prohibiendo su libre ejercicio, o que coarte la libertad de expresión o de prensa, o el derecho del pueblo a reunirse pacíficamente y para pedir al gobierno la reparación de agravios .

Cada uno de estos derechos consagrados en la Primera Enmienda es amplio y complejo legalmente; demasiado complejo para un examen detallado en este artículo. Sin embargo, en su nivel más básico, la Primera Enmienda protege nuestros derechos, dentro de los límites, hablar críticamente del gobierno, ejercer nuestra propia religión y evitar que el gobierno imponga ninguna religión en particular sobre nosotros, para acceder al periodismo sin restricciones y su contenido, y pertenecer a varios grupos y organizaciones, incluyendo pero no limitado a los sindicatos.

La cláusula de la ciudadanía, la cláusula del debido proceso, y la cláusula de igual protección se encuentran en la 14^a Enmienda a la Constitución de los Estados Unidos, que fue ratificado en 1868. Sección 1 de la Enmienda 14, que contiene estas cláusulas es el siguiente:

Todas las personas nacidas o naturalizadas en los Estados Unidos, y sujetas a su jurisdicción, son ciudadanos de los Estados Unidos y del Estado en que residen. Ningún Estado podrá dictar ni dar efecto a cualquier ley que limite los privilegios o inmunidades de los ciudadanos de los Estados Unidos, ni ningún estado privará a ninguna persona de la vida, libertad o propiedad sin el debido proceso legal, ni negar a cualquier persona dentro de su jurisdicción la protección igual de las leyes.

La primera cláusula de esta Enmienda es la cláusula de la

ciudadanía. Esta cláusula se anuló una decisión del Tribunal Supremo de Justicia de los Estados Unidos, en un juicio entre Dred Scott v. Sandford, que se celebró, en 1857, y en que los afroamericanos no podían ser ciudadanos de los Estados Unidos. Usted puede es consciente de la charla que en la actualidad se ha producido por parte de algunos en apoyo de negar la ciudadanía a los niños nacidos en EE.UU. de los inmigrantes indocumentados. Sin embargo, sería muy difícil de quitar este derecho de los niños nacidos en los EE.UU. de padres indocumentados. También sería muy costoso y tomaría muchos años como la Constitución de los EE.UU. tendría que ser modificada. Además, como el representante Lois Capps, un demócrata de Santa Bárbara, dijo, la Enmienda 14 "ha servido como la piedra angular de los derechos civiles en nuestro país. Sugerir que debería ser derogado o modificado es un insulto a los enormes progresos de los Estados Unidos ha hecho en el siglo 20 sobre los derechos civiles. "

Derecho al debido proceso, que se encuentran en las enmiendas 5 y 14, prohíbe a los estados y el gobierno local de privarnos de la vida, libertad o propiedad sin asegurarse de que se tomen ciertas medidas para garantizar la equidad. En otras palabras, es garantía fundamental y constitucional de que todos los procedimientos judiciales sean justos y que uno se dará cuenta de los procedimientos y la oportunidad de ser oído antes de que el gobierno actúe para quitar la vida, libertad o propiedad. Es también, una garantía constitucional que una ley no será irrazonable, arbitraria o caprichosa. Derecho al debido proceso se han utilizado para hacer muchas de las primeras diez enmiendas de la Constitución de los EE.UU. (conocido como el Bill of Rights), aplicable a los estados, no sólo el gobierno federal. El debido proceso, al igual que los derechos bajo la Primera Enmienda, es muy amplio y complejo. La aplicación del debido proceso constitucional se divide tradicionalmente en las dos categorías de sustantivos debido proceso y el debido proceso de procedimiento. Estas categorías se derivan de una distinción que se hace entre dos tipos de derecho. Sobre el Derecho Sustantivo crea, define y regula los derechos, mientras que la ley procesal impone tales derechos y busca compensación por su violación. Así, en los Estados Unidos, el debido proceso sustantivo se refiere a cuestiones tales como la libertad de expresión y la privacidad, mientras que el debido proceso de procedimiento se refiere a disposiciones tales como el derecho a estar debidamente informado de una demanda, el derecho a estar presente durante el testimonio, y el derecho a un abogado.

Continúa en la página 7

Si desea cualquier asunto tratado en este artículo en el futuro, ya se trate de una pregunta que tiene y le gustaría un fondo jurídico general o histórico, o si simplemente quiere aprender más sobre la historia de los Estados Unidos y / o social, la cultura, por favor envíenos un correo electrónico a bhurtado@lawcjb.com. También puede llamarme a mi oficina al 812-332-1000.



American Civil Liberties Union of Indiana

A partir del 1 de julio de 2010, el Departamento de Salud del estado de Indiana ha determinado que las personas que no cuentan con número de seguridad social (*social security number*) no pueden firmar el affidavit simple en el hospital o el departamento de salud para establecer la paternidad sobre sus hijos nacidos en Indiana. Hemos presentado una demanda que reta esta decisión del Departamento de Salud. El caso está pendiente en corte federal en Indianápolis. Yo soy uno de los abogados que presentó la demanda.

La Corte ha dictaminado que el caso proceda como demanda colectiva. Esto significa que yo y otros abogados presentando el caso representamos no sólo a los niños que presentaron el caso, sino a todos los niños nacidos que Indiana que no pueden tener su paternidad establecida porque sus padres no tienen números de seguridad social (*social security numbers*) como resultado de su estatus migratorio.

En este momento tenemos una audiencia el 27 de enero en la que le estamos pidiendo a la Corte suscribir una orden preliminar que prevenga al Departamento de Salud de rechazar los affidavits de paternidad cuando uno o ambos de los padres no cuentan con números de seguridad social (*social security numbers*). Si usted es uno de estos padres con un hijo a quien la paternidad no le fue establecida, y obtenemos la orden, le será posible conseguir el establecimiento de la paternidad.

Es probable que el juez no emita la decisión el 27 de enero, pero esperamos que expida una poco tiempo después.

Mientras tanto, si tiene cualquier pregunta, por favor siéntase con plena libertad para contactar a los abogados implicados en el caso mencionados abajo. Muchas gracias.

Kenneth J. Falk
Gavin M. Rose
ACLU of Indiana
1031 E. Washington St.
Indianapolis, IN 46202
317/635-4059 ext. 104 (sólo inglés)

Jason Flora
Epstein, Cohen, Donahoe,
Mendes and Seif
549 S. Fleming St.
Indianapolis, IN 46241
317/487-4652 (inglés y español)

Viene de la página 6

Igualdad ante la Ley: A pesar de su nombre, la igualdad de protección no significa necesariamente que todo el mundo es igual de ser protegido o tratado. Muy a menudo, sólo hecho de hacer una ley que hace algún tipo de distinción entre las personas y las ventajas o desventajas o un grupo sobre otro. Por ejemplo, las personas menores de 21 años, legalmente, no pueden comprar alcohol, pero los mayores de 21 años pueden, y los pobres que son padres solteros pueden recibir ayudas económicas en sus familias mientras que otras familias de un solo padre pero con dinero no pueden recibir la misma ayuda del gobierno. Por lo tanto, lo que la cláusula de igual de protección requiere básicamente es que el gobierno está obligado a tratar a las personas igual si están "en una situación similar." Como se puede adivinar, la cláusula de igual protección también es muy amplia y compleja.

Como usted probablemente sabe, los Estados Unidos tiene una historia larga y dura de la esclavitud, que terminó en parte debido a la Guerra Civil en la década de 1860. La cláusula de igual protec-

ción utilizada, en sus primeros años, fue para hacer frente a los muchos problemas que el final de la esclavitud creó. Sin embargo, en 1954, en el juicio de *Hernández v. Texas*, Estados Unidos El Supremo Tribunal de Justicia declaró que la Enmienda 14 fue para proteger a aquellos más allá de las clases raciales de blanco y negro y que se extendió a otros grupos raciales y étnicos, como los mexicano-americanos. El juicio se refiere a que después de ser declarado culpable del asesinato de José Espinosa, Pete Hernández, un mexicano-americano, los abogados se propusieron a demostrar que el jurado no podía ser imparcial a menos que a los no blancos se les permitiera ser parte de los jurados también. Jurados imparciales son requeridos por la 6ª Enmienda. Hasta este momento, ningún americano de origen México había estado en un jurado en los últimos 25 años en el condado de Texas en la que Hernández fue juzgado. El Tribunal Supremo de Estados Unidos encontró que Hernández, tiene derecho a ser juzgado con un jurado compuesto sin tener en cuenta el origen étnico.

**Quieres que tu FIESTA sea la más divertida?
No te aburras!!! ponle sabor con**



Karaoke party

Toda tu musica favorita

Mas de 3000 canciones

En inglés y En español

Lleva a tu casa TODA la diversión

1/2 HORA GRATIS Sin compromiso
Valido solo hasta Diciembre 30

Incluye equipo, conexión y servicio

No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta

812-360-8084

Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Daniel Soto
Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483
City Hall Showers
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes

Directora del Programa: Beverly Calender-Anderson
Editor: Daniel Soto
Diseño: Daniel Soto
Portada: Israel Ruz
(sotod@bloomington.in.gov)



Community and Family Resources Dept.
City of Bloomington
P.O. Box 100
401 North Morton, Suite 260
Bloomington, IN 47401

